PRZYRODA: TAJEMNICE ZDROWIA

1. Zaznacz cztery podstawowe zasady zdrowego stylu życia.

unikanie słodyczy palenie papierosów picie napojów energetycznych

nadmierne solenie potraw unikanie tłuszczów zwierzęcych uprawianie sportów

jedzenie warzyw zażywanie energetyków picie małej ilości wody

2. Na podstawie piramidy zdrowia określ:



- Na dole piramidy znajduje się uprawianie sportu, dlatego że jest on zalecany do stosowania w małym stopniu / umiarkowanym stopniu

- Na samej górze znajdują się warzywa / tłuszcze ponieważ są one zalecane do spożycia w małym / dużym stopniu.

- Zaleca się aby spożywać więcej owoców / mięsa niż pieczywa.

3. Zaznacz poprawna odpowiedź w każdym zdaniu.

A. Zęby należy szczotkować co najmniej ***raz/ dwa razy*** dziennie.

B. Aby utrzymać ciało w czystości, należy myć się ***codziennie*** / ***co drugi dzień***.

C. Używanie wspólnie z innymi ***ręcznika/pasty do zębów*** może prowadzić do ***grzybicy/próchnicy***.

D. Antybiotyki **hamują / nie hamują** rozwój wirusów.

E. Choroby **zakaźne / nie zakaźne** są wywoływane przez drobnoustroje chorobotwórcze.

F. Tasiemiec jest pasożytem **wewnętrznym / zewnętrznym**.

4. Połącz nazwę choroby z właściwą drogą zarażenia się nią.

angina	uszkodzona skóra
borelioza	drogi oddechowe
owsica	układ pokarmowy

LIVEWORKSHEETS

5. Zaznacz zachowanie, które w czasie burzy może zagrażać naszemu bezpieczeństwu.

Wejście do samochodu Kąpiel w jeziorze Przykucnięcie na otwartej przestrzeni

6. Zaznacz wszystkie skutki palenia papierosów.

Opóźnienie czasu reakcji. Przewlekłe zapalenie oskrzeli.

Uszkodzenie ściany żołądka. Rak krtani lub płuc

7. Nadmiar słodyczy i tłuszczów zwierzęcych w diecie prowadzi do

8. Zaznacz wszystkie czynności określane jako odpoczynek bierny.

czytanie książki jazda na rowerze gra w piłkę oglądanie telewizji

9. Do pasożytów wewnętrznych zaliczamy:

owsik kleszcz tasiemiec glista ludzka wesz kleszcz

10. Zaznacz jeden element, który nie jest objawem grypy:

ból mięśni ból gardła katar podwyższona temperatura dreszcze ból głowy

LIVEWORKSHEETS